

# 厨房应是“减盐、减油、减糖”重点区域

据估算,中国居民膳食中的盐和油一多半都来源于厨房,烹调用糖也是添加糖摄入的重要来源之一。因此,家庭厨房、食堂和餐厅减少盐、油、糖的使用,对于控制盐、油、糖的摄入至关重要。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民不健康生活方式依然普遍存在,从膳食盐、油、糖摄入量看,人均每日烹调用盐9.3克,家庭人均每日烹调用油43.2克,儿童青少年经常饮用含糖饮料问题突出。

长期高盐、高油、高糖饮食是高血压、高血脂、肥胖等疾病的重要危险因素,也会增加患心脑血管疾病、糖尿病、某些癌症的风险。《健康中国行动(2019—2030)》提示,成人每日食盐摄入量不高于5克、每日食用油摄入量不高于25~30克、每日添加糖摄入量不高于25克。

为科学推动“三减三健”,助力健康中国行动,科信食品与健康信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会慢性病预防与控制分会和预防医学会食品卫生分

会等四家机构联合发布《“科学三减,重在厨房”联合提示》。

**减盐提示:做饭时少放5%~10%的盐不会影响口味**

盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,对维持体内正常的生理、生化活动和功能起着重要作用,摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠的现象,但长期摄入太多则会增加高血压、胃癌等疾病风险。

减少5%~10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

使用限量盐勺、低钠盐、减盐酱油等也可以一定程度上帮助人群控制盐的摄入;但建议肾脏疾病患者征询医生意见,不宜盲目选择低钠盐。

巧妙选择天然食材和调料增味、提鲜,在增加食物多样性的同时有助于减少盐的使用。例如,用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提升咸味感觉;鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料等调料含有较高的钠,用它们提

鲜时应适量、合理搭配。

控制食盐摄入量,要同时注意减少“隐形盐”摄入,例如,面条、面包、饼干等食品。

**减油提示:尽量使用有刻度的油壶**

饱和脂肪摄入过多不利于健康,建议选择大豆油、菜籽油、花生油、色拉油等植物油烹饪,避免使用动物油。

油脂虽是风味与口感的载体,但建议大家少吃重油菜品,以少油或不加油的菜品为主。

控制烹调用油摄入量,建议多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式,少用煎炸的方法。

菜汤或汤类菜肴风味浓郁,但需要注意其中可能有较多的浮油。

有刻度的控油壶能帮助人们了解日常烹调用油量,建议居民根

据在家吃饭的

人数和频次来合理规划用油量。

**减糖提示:警惕番茄酱、甜面酱等“隐形糖”**

很多传统菜品含有大量糖,如糖醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜、锅包肉等,不宜频繁食用。

在家烹饪应有意识控制用糖,如炒菜、煮粥或豆浆时应少加或不加糖。

巧用水果为菜品带来香甜的口味,如可以在烹饪菜品时加入带甜味的水果,从而减少菜品中糖的使用。

注意厨房中的“隐形糖”,如番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。

对于有减糖需求的人,可

在烹饪时酌情使用木糖醇、赤藓糖醇等甜味剂代替糖。

**在外就餐提示:可让商家少放盐、油、糖**

根据一起就餐的人数合理点菜,促进健康、减少浪费。

注意荤素搭配,以清淡口味菜品为主,重口味菜品为辅。

选择开水、茶水作为饮料,如喝饮料,建议选择小包装或低糖及无糖饮料,可用新鲜水果代替餐后甜品。

订购外卖时,可要求商家少放盐、油、糖。

每个人都应该成为自己健康的第一责任人。让我们从厨房开始,践行“三减”、控制盐油糖,共享健康生活,共建健康中国。

(魏世平)

## 这几种主食对人体影响不容忽视

在中国人的膳食结构中,把谷类食物作为能量的主要来源。中国人将谷类称为主食,在膳食中占有重要地位,是日常饮食中不可缺少的食物,如大米、小米、玉米、面粉、高粱和荞麦等,都是提供人体热量的主要来源。虽然谷类是含糖量较多的食物,但谷类也有许多利于控制血糖的成分,如纤维素,它能显著改善高血糖,减少胰岛素和口服药剂量。另外,谷类还含有较多的硒,可使视网膜上的氧化损伤降低,对预防并发眼部疾病有一定益处。

今天咱们就来说说各种常见的谷类及其制品的营养价值吧。

### 营养小厨房

#### 黄瓜酸奶汤 开胃消暑

夏天已至,这个季节建议多喝些清淡汤水以防过于油腻妨碍脾胃。酸奶作为奶制品的发酵产物,不仅风味独特、营养丰富还有诸多保健作用如更有利于人体吸收,有抗炎作用,还能调节肠道功能。另一方面,由于经过了分解发酵,牛奶不耐受人群进食也很少出现腹胀、腹痛、腹泻等情况,实乃一家老少必备食物。本汤中加入了黄瓜使其更加有清爽的感觉,核桃也是用来增加层次感的健康食材,喜欢细腻和倾向更厚实一点口感还可以自己添加些牛油果和水果干。本汤有开胃之效,但胃寒人士不建议当餐前汤水饮用。

**材料:**酸奶500g、黄瓜1根、核桃15g、橄榄油半勺、食盐、黑胡椒碎适量(1-2人量)。

**烹调方法:**黄瓜削皮去瓤后切小块放入盆中,放入适量盐、黑胡椒、果醋和橄榄油,核桃仁砸碎加入其中;酸奶加入清水后搅拌均匀后加入其他材料继续搅拌;放入冰箱半小时后即可食用。

(据《广州日报》)



#### 玉米:高血压、血脂异常并发患者的理想食材

玉米营养丰富,含大量维生素C(16mg/100g),其中的铬对人体内糖类的代谢有重要作用,能增加胰岛素的功能,促进机体利用葡萄糖,是胰岛素的加强剂。玉米还含有较为丰富的膳食纤维(2.9g/100g),升糖指数中等,可以起到辅助控制血糖的作用。

玉米有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能预防胆固醇向心血管壁沉淀,对预防高血压、冠心病有积极作用。玉米是肥胖型糖尿病患者及高血压、血脂异常并发患者的理想食材。玉米中所含的类胡萝卜素和玉米黄质可预防老年人眼睛黄斑变性。用玉米须泡茶饮用,特别适合老年糖尿病并发高血压患者。



#### 小米:有助于维持微血管健康

小米的升糖指数为71,其富含维生素B1(0.33mg/100g)及丰富的钙(41mg/100g)、磷(229mg/100g)、镁(107mg/100g)等元素,均有维持正常糖代谢和神经传导的功能,维持微血管健康,预防因高血糖所致的肾细胞代谢紊乱,避免并发微血管病变和肾病。

此外,小米还具有清热解毒、健脾除湿、滋阴养血、止呕、消渴、利尿的作用,并具有防止血管硬化的功效,对糖尿病患者服用药物引起的肠道反应及并发动脉硬化有辅助治疗的作用。建议每日食用50g为宜。



#### 荞麦:富含荞麦糖醇,能调节胰岛素活性

荞麦中的锌(3.62mg/100g)、维生素E(0.36mg/100g)等,具有改善葡萄糖耐量的功效。荞麦的升糖指数为54,其中富含的铬能增强胰岛素的活性,加速糖代谢,膳食纤维(6.5g/100g)可改善葡萄糖耐量,延缓餐后血糖上升的幅度,黄酮类物质尤其是芦丁能促进胰岛素分泌,而且苦荞麦中含有荞麦糖醇,能调节胰岛素活性。

这些物质有调节血脂、扩张冠状动脉并增加其血流量等作用,对防治高血压、冠心病、动脉硬化及血脂异常等有益。可将荞麦磨成粉,做成饼、粥、面条、冲剂等作为糖尿病患者的主食,既可补充营养又可降低血糖。

(据《北京青年报》)